SPORT ŞI SĂNĂTATE (I)

Exercițiul fizic și medicina de-a lungul veacurilor

Incă din cele mai vechi timpuri, exercițiul fizic a jucat un rol important în viața omului. Amintim că practica exercițiului fizic este pomenită la toate popoarele din antichitate, coincizînd cu epocile de înflorire a civilizației. Este suficient să menționăm desenele din mormintele egiptene, practica yoga din India, cartea Cang-Fu (arta omului) realizate cu 2—3 000 de ani î.e.n., în China sau epopeile lui Homer, pentru a ne da seama de vechimea preocupărilor oamenilor în acest domeniu.

Legăturile dintre activitatea sportivă și practica medicală sînt tot atît de vechi. Astfel, școala din Crotona, patria multiplului campion olimpic Milon, considera armonia liniilor corpului ca lege esențială a vieții, iar boala ca perturbare a acesteia. „Recîștigarea sănătății se poate obține prin sport", *afirma Pazzini, unul din discipolii acestei școli. Insuși Enodecus din Leontini maestrul lui Hippocrat, cel mai mare medic al antichității, recomanda acest remediu. Lecco din Tarent, una din figurile proeminente ale medicinei antice recomanda sportivului un* „examen medical complet" *și condamna practicarea unilaterală a sportului, care ar duce la deformări. După părerea sa, pentatlonul, alcătuit din alergări, sărituri, lupte, disc și suliță, ar asigura dezvoltarea armonioasă a corpului omenesc. El este primul care a atras atenția asupra* alimentației speciale a sportivului în timpul antrenamentelor. *Traumatologia sportivă, ramură a chirurgiei, și tratamentul specific prin masaj se nășteau în gimnaziile din Crotona.*

In epoca romană, cea mai căutată medicină era aceea care folosea mijloacele fizice și băile termale. Incă de pe atunci Celsius vorbea de dozarea efortului, considerînd apariția transpirației ca semn al oboselii care pune organismul la adăpost de istovire, *iar Galenius separa* exercițiul fizic de sport.

In Evul Mediu, medicul florentin Tadeus de Alberoti recomanda, pe la 1200, gimnastica de dimineață, *care prin întinderea membrelor pune corpul într-o stare de bună funcționare, contribuind la fortificarea acestuia. Renașterea, o dată cu înviorarea culturii, artei și științei, creează un impuls și în domeniul exercițiului fizic. Guilliamo Merculiale scrie o operă medicală în care valorifică arta gimnasticii, indicînd* reguli de igienă *(moderația la mîncare sau băutură) și făcînd recomandări de* gimnastică *ortopedică. Bernardo Ramazzini, în lucrarea sa „Diatriba", vorbește despre bolile profesionale, iar Tisso relieface* importanța exercițiului fizic în aer liber, *mai ales pentru cei care au preocupări intelectuale.*

Din această incursiune în istorie, vedem desprinzîndu-se clar rolul jucat de exercițiul fizic la diferite popoare, din cele mai vechi timpuri, legătura acestuia cu gradul de civilizație, precum și importanța pe care o acorda medicina exercițiului fizic, fie în scopul de prevenire a bolilor, fie în scop de tratament. Aceste ramuri de activitate omenească, medicina pe de o parte, exercițiul fizic și sportul pe de altă parte, au conlucrat dintotdeauna și s-au influențat reciproc. Astfel, medicina și-a îmbogățit arsenalul terapeutic cu mijloace aparținînd culturii fizice, cum ar fi metodele de călire, viața în aer liber, exercițiul fizic însuși. *La rîndul său medicina a transferat din cunoștințele sale educației fizice* noțiuni de igienă sportivă și de alimentație, traumatologie, dozare a efortului etc. *Aceste legături se string continuu de-a lungul secolelor, ajungînd astăzi la o unitate inseparabilă.*

In socialism noțiunea de educație fizică și sport capătă o semnificație majoră, izvorîtă din noile relații de producție, din nivelul de trai din ce în ce mai ridicat al poporului. Aici totul este gratuit și larg accesibil: baze sportive, echipament, antrenori, asistență medicală, *deoarece scopurile practicei sportive sînt de astă-dată dirijate, în primul rînd spre îmbunătățirea stării de sănătate, a capacității de muncă, a dezvoltării fizice generale, prelungirea duratei de viață. Rezolvarea acestora se obține în mare parte prin antrenarea în sistemul național de educație fizică a tuturor grupelor de vîrste, din cea mai fragedă copilărie și pînă la bătrînețe.*

Din cele spuse mai sus, reiese că practicarea culturii fizice și a sportului de masă îmbracă două aspecte și anume:

I. ASPECTUL PROFILACTIC SAU PREVENTIV, care vizează următoarele scopuri: 1. păstrarea și întărirea sănătății; 2. creșterea și dezvoltarea fizică armonioasă; 3. călirea organismului (mărirea rezistenței sale la diferite condiții atmosferice nefavorabile, prin utilizarea factorilor naturali: soarele, apa, aerul); 4. mărirea rezistenței la oboseală, accidente și îmbolnăviri; 5. perfecționarea calităților fizice native; 6. perfecționarea calităților moral-volitive, cum sînt, curajul, voința, hotărîrea, inițiativa, tăria de caracter, spiritul colectiv, spiritul de sacrificiu ș.a.

Efectele culturii fizice interesează atît individul cît și societatea. Ele sînt foarte utile mai ales în epoca în care trăim, cînd ocupațiile omului sînt mai mult sedentare, cînd condițiile de micro-climat au devenit dăunătoare sănătății, cînd procesul de producție solicită o participare foarte activă a sistemului nervos central. Mijloacele de care uzează educația fizică în scop profilactic sînt: jocurile dinamice în aer liber, gimnastica de înviorare, gimnastica în producție, cultura fizică în cămine și școli (pentru prevenirea atitudinilor vicioase favorizate de studiul intelectual), educația fizică a bătrînilor, a femeii (în situații biologice speciale ca sarcina, lehuzia, alăptarea etc

II. ASPECTUL CURATIV SAU DE TRATAMENT. In medicina modernă, tratamentul complex al bolilor recurge cu tot mai multă insistență la mijloacele culturii fizice, deoarece starea de boală presupune un repaus prelungit la pat, care are efecte cît se poate de dăunătoare asupra organismului. El duce la scăderea forței musculare, la reducerea mobilității articulare, la stingerea legăturilor nervoase reflex condiționate, la tulburări metabolice etc. Repausul la pat diminuează valoarea biologică a organismului, a forțelor sale de apărare și reduce capacitatea de muncă. Exercițiile fizice aplicate în mod științific omului bolnav, întrețin marile funcțiuni ale organismului într-o stare de activitate optimă, acționînd prin intermediul scoarței cerebrale asupra respirației și circulației, asupra proceselor biochimice din țesuturi, favorizînd astfel vindecarea.

Cultura fizică, ca mijloc de tratament, se caracterizează printr-o serie de elemente ce diferențiază foarte multe din mijloacele terapeutice clasice. Ea este socotită ca un factor de vindecare natural, căci utilizează ca mijloc principal „mișcarea" asociată cu elementele naturii (soare, aer, apă). Omul participă conștient și voluntar la tratament, contribuind el însuși la restabilirea funcțiilor biologice, la reeducarea organelor bolnave, grăbind readaptarea la viața normală. Datorită mijloacelor lor cultura fizică și sportul dau rezultate cu care nici o altă metodă de tratament nu se poate lăuda. Dar despre această complexitate de efecte pozitive ale exercițului fizic și sportului asupra organismului se va vorbi, în continuare, la rubrica: SPORT ŞI SĂNĂTATE.

VIRGIL IGNAT
medic specialist

Cărți noi

„HIMALAYA" *)

De cîteva zile, atrage atenția în vitrinele librăriilor o carte voluminoasă, avînd pe copertă doi alpiniști în drum greu spre înălțimi: HIMALAYA.

Pe parcursul a aproape 400 de pagini, Marcian Bleahu, Mircea Bogdan și Gheorghe Epuran, prezintă agitata și dramatica istorie a cuceririi giganților lumii, celor 14 piscuri de peste 8 000 de metri. Autorilor le-a fost necesară o muncă laborioasă, de patru ani, pentru a da la iveală această monografie unică a celui mai întins și înalt podiș al lumii și a alpinismului himalayan. Prin incursiunile făcute în istorie, geografie și geologie, volumul depășește cadrul unei cărți de sport.

Iubitorii alpinismului, cei care admiră actele de mare cutezanță ale omului, vor fi pasionați de paginile cărții. De la primele încercări și pînă la întîia victorie asupra unui optmiar (Anapurna, în 1950) a trecut aproape un secol. Apoi, restul de 13 uriași au fost călcați unul cîte unul de picioarele omului, ultimul, Shisha Pangma, în 1964.

Epopeea acestor victorii ale voinței, curajului și dîrzeniei sînt descrise pe larg în paginile cărții. Va reține desigur atenția bătălia care s-a dat pentru Everest — 8848 m — „cel de al treilea pol al pămîntului", învins în 1953 de cei doi alpiniști intrați în legendă: Edmund Hillary și Tensing Norke. Dar și celelalte lupte pe care omul le-a dat cu muntele sînt nu mai puțin pasionante.

Uriașa bibliografie consultată (peste 150 de lucrări de specialitate) marele număr de schițe și de hărți, tabelele complete ale ascensiunilor pe cele 14 vîrfuri de peste 8 000 de metri și 92 de peste 7 000 de metri, cucerite pînă în 1965, dau lucrării și o mare valoare documentară. Scrisă foarte cursiv, pe alocuri palpitant, cu o deosebită înțelegere a muntelui și a oamenilor săi, cartea se adresează deopotrivă specialiștilor dar și cititorului de rînd, dornic fără îndoială să cunoască marile aventuri alpine.

V. CH.

*) *HIMALAYA. — Cucerirea giganților lumii, de Marcian Bleahu, Mircea Bogdan, Gheorghe Epuran; Editura Științifică, 398 pagini; cartonată cu supracopertă; prețul 24 lei.*

Obezitatea și combaterea ei



Recent a apărut în editura UCFS, sub îngrijirea lui P. Radovici și G. Stoenescu, o interesantă lucrare care tratează problema obezității și combaterea ei. Scrisă într-un stil cursiv, ușor accesibil cartea prezintă cele mai noi metode folosite în lupta împotriva excesului de greutate, prin mijloacele culturii fizice medicale, pe care le asociază celorlalți factori de tratament cunoscuți din dietetică, endocrinologie, neurologie etc.

Autorii își propun și reușesc să convingă pe cititor despre contribuția majoră a culturii fizice medicale în tratamentul acestei boli. Gimnastica medicală (exerciții libere, cu rezistență, cu obiecte ajutătoare, exerciții de tîrîre, de respirație, cu aparate portative etc.), asociată cu masajul, cu factorii naturali de călire a corpului, constituie elemente importante în prevenirea și tratarea obezității. Insoțită de desene orientative și exemple de conspecte de lecții, „Obezitatea și combaterea ei" este o lucrare utilă, pe care o recomandăm celor interesați.

R. C.

Disciplina în centrul atenției

(Urmare din pag. 1)

nică a sportivilor, ci și conduita lor, de felul lor de viață, de activitatea pe care aceștia o desfășoară în producție sau la școală. Bineînțeles, pentru a se ajunge la o complexă cunoaștere și îndrumare a sportivului, pentru consolidarea muncii educative desfășurată în procesul de instruire nu ajung cele cîteva ceasuri de antrenament sau de competiție și tehnicienii despre care vorbeam — ca și alți antrenori dobdogeni — nu au socotit niciodată cît timp petrec în tovărășia elevilor și nu au considerat că munca educativă începe și se termină la poarta stadionului.

Ne-am propus să vorbim în continuare despre cîteva din formele muncii educative folosite de activiștii sportivi dobrogeni tocmai pentru că — pe parcursul discuțiilor — le-am consemnat și eficiența.

Astfel, de o largă popularitate s-au bucurat diferitele simpozioane organizate în colaborare cu comitetul regional pentru cultură și artă. Într-una din zile, medaliații olimpici Mihaela Peneș și Ion Tripșa au împărtășit sportivilor dobrogeni din experiența lor. În altă zi, campionii republicani D. Bacalu, Florica Biro, N. Dumitrescu și I. Alexandru au dezbătut tema: „Cum să muncim pentru ridicarea performanțelor sportive?" Este, desigur, pozitiv faptul că asemenea forme concrete ale muncii de educație au început să fie folosite și în raioanele regiunii Dobrogea (o evidențiere deosebită pentru raionul Hîrșova).

Un bun mijloc de atragere a sportivilor în activități educative, în studiul și cunoașterea profundă a succeselor realizate de mișcarea noastră de cultură fizică și sport îl constituie și concursurile: „Cine știe sport, cîștigă!" În colaborare cu comitetul regional pentru cultură și artă, au fost organizate asemenea concursuri atît în orașul Constanța, cît și în localitățile Cobadin, Independența, Negru Vodă, Topalu, Cogealac, Tulcea etc. Trebuie reținut, în plus, faptul că aceste concursuri au fost precedate, în majoritatea cazurilor, de diferite manifestări cultural-sportive, ceea ce a făcut ca la concursurile respective să participe sute de tineri și tinere.

Problemele muncii educative s-au bucurat de toată atenția și în activitatea desfășurată prin stațiile de radioficare (Babadag, Topologu, Băneasa, Măcin, Tulcea etc.), în organizarea diferitelor recenzii, vizionări de filme (în colaborare cu întreprinderea regională de cinematografie), în „colțurile sportive" realizate la toate librăriile (în colaborare cu C.L.D.C.) etc.

Credem că aceste cîteva exemple sînt suficiente pentru a reliefa faptul că, într-adevăr, s-au înregistrat unele succese importante în domeniul muncii de educare a sportivilor din regiunea Dobrogea.

Iată, dar, lucruri bune pe care analiza făcută în cadrul unei recente ședințe a biroului consiliului regional UCFS Dobrogea le-a reliefat convingător. Cu aceeași atenție au fost dezbătute și rămînerile în urmă, deficiențele existente încă în munca de educație a sportivilor. N-au dispărut cazurile de indisciplină! Ele se mai manifestă la unii sportivi, de la formele cele mai simple — mici întîrzieri la antrenamente — pînă la cele mai grave — nerespectarea indicațiilor de joc, de conduită, a normelor vieții sportive etc. S-a apreciat — și acesta este adevărul — că în slaba muncă de educare a unor sportivi trebuie căutate în primul rînd explicațiile unor comportări necorespunzătoare ale unor rezultate mediocre (echipa de fotbal, echipa de baschet, unii boxeri — Tănase Pintilie, Vasile Neagu, D. Răgălie, echipele de fotbal Electrica, Portul, Celuloza etc.). Ce-au făcut antrenorii respectivi? Consideră ei, și împreună cu ei membrii consiliilor asociațiilor și ai birourilor secțiilor, că procesul de instruire poate fi rupt de o consecventă muncă educativă, că datoria lor se rezumă la îmbunătățirea rezultatelor tehnice și că acest lucru este posibil atîta timp cît unii dintre elevii lor încearcă să chiulească din producție, să fugă de responsabilitate și să fie preocupați numai de o ieftină și iluzorie căpătuială așa cum fac, îndeosebi, boxerul Tănase Pintilie, sau voleibaliștii Bărbulescu și Fenichiu? Este, desigur, regretabil că unii antrenori cu experiență (E. Răducanu, I. Buză, I. Geambazu, C. Drăguț) nu s-au convins încă de necesitatea împletirii armonioase a activității de instruire cu munca educativă, de faptul că aceste laturi se condiționează și colaborează la formarea unor sportivi de valoare și buni cetățeni, tineri cu înalte calități morale.

Deci, disciplina mai are destul teren pe care trebuie să-l cîștige!

Ce trebuie făcut? După părerea noastră, înainte de toate intensificarea muncii educative în toate raioanele (și mai ales la Medgidia, Tulcea) și la C.S.O. Farul. Se așteaptă prea mult inițiativele și acțiunile comisiei regionale, fără ca în raioane să existe aceeași preocupare pentru o muncă educativă de conținut, concretă și eficientă cu sportivii. Trebuie, de asemenea, stimulată și generalizată experiența asociațiilor sportive care au obținut rezultate bune în această direcție. S-a făcut prea puțin pentru întărirea muncii educative în rîndul antrenorilor și de aici o serie de lipsuri care au frînat în bună măsură creșterea performanțelor la nivelul cerințelor actuale. În ultimul timp, sectorul tehnic al Consiliului regional UCFS și cabinetul metodic au luat o serie de măsuri bune, a căror îndeplinire trebuie urmărită consecvent. Consemnînd succesele realizate în ceea ce privește desfășurarea muncii educative cu spectatorii, trebuie să arătăm că n-au dispărut încă, mai ales la meciurile de fotbal, manifestările nesănătoase ale unor spectatori (la Negru Vodă, Medgidia, Constanța), ca și la unele competiții școlare, unde deseori profesorii de educație fizică nu intervin cu autoritatea și competența lor de pedagogi.

Rezultatele bune obținute pînă acum, experiența și pasiunea activiștilor care muncesc în acest domeniu, dorința acestora de a-și aduce o contribuție sporită la formarea multilaterală a tinerilor sportivi, ne dau convingerea că munca de educație în rîndul sportivilor, antrenorilor și spectatorilor va cunoaște noi succese, reflectate consistent în creșterea prestigiului sportului și sportivilor dobrogeni.